



**PENERAPAN KONSELING REALITA UNTUK MENGATASI
KECANDUAN GAME ONLINE BAGI SISWA KELAS X-A
SMA NEGERI 1 PURWODADI**

Oleh

PRASYANT TARISHA MUTIARA DEVI

202031012

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024



**PENERAPAN KONSELING REALITA UNTUK MENGATASI
KECANDUAN GAME ONLINE BAGI SISWA KELAS X-A
SMA NEGERI 1 PURWODADI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memperoleh Gelar
Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan**

Oleh

PRASYANT TARISHA MUTIARA DEVI

202031012

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024



**PENERAPAN KONSELING REALITA UNTUK MENGATASI
KECANDUAN GAME ONLINE BAGI SISWA KELAS X-A
SMA NEGERI 1 PURWODADI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memperoleh Gelar
Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan**

Oleh

PRASYANT TARISHA MUTIARA DEVI

202031012

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

- “Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan pendidikan, Anda dapat mengubah dunia..” – Nelson Mandela.

PERSEMBAHAN

1. Ayah Budi Prasetyo dan Mama Hardiyanti Dwi Lestari tercinta beserta keluarga besarku tersayang sebagai sumber inspirasiku, terima kasih atas kasih sayang, bimbingan, pengorbanan, dukungan dan doanya.
2. Skripsi atau tugas akhir ini saya persembahkan untuk Dosen Pembimbing tersabar (Bapak Drs Arista Kiswanto M.Pd dan Bapak Dr Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd) yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman BK yang saya sayangi dan tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
4. Skripsi saya persembahkan kepada sahabat terdekat saya, yaitu (Windi Sulistyoningsih), yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi.
5. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terima kasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta jangan menyerah ke depannya.
6. Terima kasih juga kepada Shakhrukhan yang telah menemani dengan lagu-lagunya dan film-filmnya selama menempuh pendidikan dan memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Skripsi ini saya persembahkan kepada seseorang yang selalu mendengarkan cerita saya selama proses pengerjaan skripsi saya selama ini dan memberikan motivasi dan memberi dukungan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi.
8. Almamater Uniiversitas Muria Kudus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul Penerapan Konseling Realita untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Bagi Siswa kelas X-A SMA Negeri 1 Purwodadi oleh Prasyant Tarisha Mutiara Devi Nim:202031012 Program Studi Bimbingan Konseling ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 3 Agustus 2024

Pembimbing I



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd

NIDN: 0611116401

Pembimbing II



Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0616069001

Mengetahui

Ketua. Prodi Bimbingan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd

NIDN: 0611116401

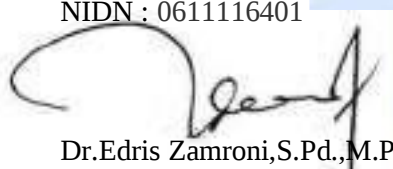
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Prasyant Tarisha Mutiara Devi (NIM: 202031012) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 3 Agustus 2024

Tim Penguji


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd., Ketua/anggota
NIDN : 0611116401


Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd., Anggota
NIDN. 0616069001


Drs. Sucipto, M.Pd. Kons, Anggota
NIDN. 0629086302


Dr. Indah Lestari S.Pd., M.Pd. Kons, Anggota
NIDN. 0610118701

Mengetahui
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons
NIDN. 0629086302

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Dzat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal skripsi yang berjudul **“Penerapan Konseling Realita untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Bagi Siswa kelas X-A SMA Negeri 1 Purwodadi”**

Shalawat dan salam kepada Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

- 1) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons selaku Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membantu dalam kepengurusan kelengkapan administrasi dalam pengajuan proposal skripsi ini.
- 2) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd Selaku Kepala Program Studi Program Bimbingan Konseling dan Dosen pembimbing 1 Fakultas dan Ilmu Kependidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan dukungan penuh kesabaran sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dari awal sampai akhir.
- 3) Dr. Edris Zamroni Pd., M.Pd. Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan Penuh kesabaran sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dari awal sampai akhir
- 4) Dosen-dosen Prodi bimbingan dan konseling pada Khususnya dan di Lingkungan Universitas Muria Kudus pada umumnya atas Ilmu yang telah di berikan

- 5) Teman-temanku Prodi bimbingan dan konseling yang selalu memberikan dukungan dan motivasi guna terselesainya Proposal skripsi ini
- 6) Semua Pihak yang telah membantu penulisan dalam menyelesaikan proposal ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan proposal skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf yang sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan penulis.

Peneliti berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Kebenaran datangnya dari Allah dan kesalahan datangnya dari diri penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua.

Kudus, 15 Agustus 2023

Penulis

Prasyant Tarisha Mutiara Devi

ABSTRAK

Devi, Prasyant Tarisha Mutiara. 202031012. ***Penerapan Konseling Realita untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Bagi Siswa kelas X-A SMA Negeri 1 Purwodadi.*** Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing: (I) Drs.Arista Kiswanto M.Pd (II) Dr. Edris Zamroni Pd., M.Pd

Kata Kunci : Konseling Realita, Dampak, *Game Online*.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Kecanduan game online dapat menyebabkan beberapa masalah seperti menurunnya minat dalam belajar, tidak fokus dalam proses pembelajaran karena mengantuk, ketegangan emosi pada siswa, sering berbohong dan juga bahasa yang digunakan tidak sopan atau kasar. Hal tersebut dibuktikan dengan kenyataan yang ditemui di X-A SMA Negeri 1 Purwodadi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan konseling realita untuk mengetahui faktor penyebab kecanduan *game online* pada anak dan untuk mengetahui cara mengatasi agar anak tidak kecanduan *game online*.

Pendekatan realita merupakan pendekatan yang menganggap bahwa realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R (Right, Responsibility and Reality). Terapi realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi ini berfungsi sebagai guru serta memberi arahan kepada klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif yang sudah di rancang dalam bentuk studi kasus. Jenis penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti menggunakan penelitian lapangan (*field research*). Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Subjek dalam penelitian ini adalah 5 siswa kelas X-A SMA Negeri 1 Purwodadi yang masuk dalam kategori kecanduan *game online* tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, sedangkan metode pendukung dari metode observasi adalah wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini diketahui faktor yang menyebabkan kecanduan game online adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keinginan, subjek memiliki keinginan untuk mencapai tingkatan yang lebih tinggi dalam bermain game online, rasa bosan, kurangnya perhatian dari orang tua dan kontrol diri. Faktor eksternal meliputi lingkungan dan hubungan sosial.

Penelitian ini hendaknya kepala sekolah memiliki program untuk mengatasi siswa dengan kecanduan game online atau kasus lainnya. Begitu pula dengan guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan bimbingan konseling realita kepada siswa yang mengalami hal serupa yakni kecanduan game online atau pada kasus lainnya.

ABSTRACT

Devi, Prasyant Tarisha Mutiara. 202031012. *Application of Reality Counseling to Overcome Online Game Addiction for Class X-A Students of SMA Negeri 1 Purwodadi*. Guidance and Counselling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisor: (I) Drs. Arista Kiswanto M.Pd (II) Dr. Edris Zamroni Pd., M.Pd

Keywords: Reality Counseling, Impact, Online Games.

Online game addiction is a type of addiction caused by internet technology or better known as internet addictive disorder. Addiction to online games can cause several problems such as decreased interest in learning, not focusing on the learning process due to sleepiness, emotional tension in students, frequent lying and also the language used is impolite or rude. This is proven by the reality found at X-A SMA Negeri 1 Purwodadi. The aim of this research is to find out the application of reality counseling to find out the factors that cause online game addiction in children and to find out how to overcome it so that children do not become addicted to online games.

The reality approach is an approach that assumes that the realization of growth in order to satisfy needs must be based on the 3R principle (Right, Responsibility and Reality). Reality therapy is a system that focuses on current behavior. This therapy functions as a teacher and provides direction to clients in ways that can help clients face reality and fulfill basic needs without harming themselves or others.

In this research, the researcher used a qualitative method that was designed in the form of a case study. The type of research carried out by researchers uses field research. The data used in this research are primary data and secondary data. The subjects in this research were 5 students in class X-A of SMA Negeri 1 Purwodadi who were in the category of high online game addiction. The data collection method used in this research is observation, while the supporting methods for the observation method are interviews and documentation.

The results of this research show that the factors that cause online game addiction are internal factors and external factors. Internal factors include desire, the subject has a desire to reach a higher level in playing online games, boredom, lack of attention from parents and self-control. External factors include the environment and social relationships.

In this research, school principals should have a program to deal with students with online game addiction or other cases. Likewise, guidance and counseling teachers can apply reality counseling guidance to students who experience similar things, namely addiction to online games or other cases.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	v
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.5. Definisi Operasional	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	11
2.1. Deskripsi Konseptual	11
2.1.1. Konseling Realita	11
2.1.2. Tujuan Konseling Realita	15
2.1.3. Ciri-ciri Konseling Realita	16
2.2. Kecanduan Game Online.....	19
2.2.1. Aspek Kecanduan Game Online	21
2.2.2. Faktor Kecanduan Game Online	23
2.2.3. Dampak dan Akibat Kecanduan Game Online	25
2.3. Konseling Realita Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online	27

2.4. Penelitian Relevan.....	29
2.5. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1. Tempat Dan Waktu Penelitian	35
3.1.1. Tempat Penelitian	35
3.1.2. Waktu Penelitian	35
3.2. Rancangan Penelitian	35
3.3. Jenis Penelitian	37
3.4. Data dan Sumber Data	39
3.4.1. Data	39
3.4.2. Sumber Data.....	39
3.5. Subjek Penelitian	40
3.6. Metode Pengumpulan Data	42
3.6.1. Metode Observasi	42
3.6.2. Metode Wawancara	42
3.6.3. Metode Dokumentasi	43
3.7. Instrumen Penelitian	43
3.7.1. Pedoman Observasi	46
3.7.2. Pedoman Wawancara	47
3.8. Analisis Data	49
3.9. Prosedur Penelitian	50
3.10. Indikator Keberhasilan	51
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Hasil Penelitian	53
4.1.1. Gambaran Kecanduan Game Online	53
4.1.2. Deskripsi Proses Konseling Realita	59
4.1.3. Deskripsi Hasil Konseling Realita	75
4.2. Pembahasan	76
4.2.1. Gambaran Kecanduan Game Online	76
4.2.2. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online	77
4.2.3. Upaya Dalam Menangani Kecanduan Game Online	78

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	85
5.1. Kesimpulan	85
5.2. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	89 - 242
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	243



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Indikator Penelitian	38
Tabel 3.2. Hasil Uji Validitas	45
Tabel 3.3. Hasil Uji Realibilitas	46
Tabel 3.4. Kisi-kisi Pedoman Observasi	46
Tabel 3.5. Kisi-kisi Instrumen Wawancara	48
Tabel 4.1. Perbandingan Data Teori Dengan Data Empiris	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pikir	33
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi	90
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	91
Lampiran 3. Informed Consent	92
Lampiran 4. Kuesioner Kepada Subjek Penelitian	93
Lampiran 5. Data Diri Responen	95
Lampiran 6. RPL Konseling Individual Subjek 1 Pertemuan ke 1	97
Lampiran 7. Form Penelitian Konseling Subjek 1 Pertemuan ke 1.....	100
Lampiran 8. Laiseg Subjek 1 Pertemuan ke 1.....	102
Lampiran 9. Laijapen Subjek 1	104
Lampiran 10. RPL Konseling Individual Subjek 1 Pertemuan ke 2	106
Lampiran 11. Form Penelitian Konseling Subjek 1 Pertemuan ke 2	109
Lampiran 12. Laiseg Subjek 1 Pertemuan ke 2.....	111
Lampiran 13. Laijapen Subjek 1 Pertemuan ke 2	113
Lampiran 14. RPL Konseling Individual Subjek 1 Pertemuan ke 3	115
Lampiran 15. Form Penelitian Konseling Subjek 1 Pertemuan ke 3	118
Lampiran 16. Laiseg Subjek 1 Pertemuan ke 3.....	120
Lampiran 17. Laijapen Subjek 1 Pertemuan ke 3	122
Lampiran 18. RPL Konseling Individual Subjek 2 Pertemuan ke 1	124
Lampiran 19. Form Penelitian Konseling Subjek 2 Pertemuan ke 1	127
Lampiran 20. Laiseg Subjek 2 Pertemuan ke 1	129

Lampiran 21. Laijapen Subjek 2 Pertemuan ke 1	131
Lampiran 22. RPL Konseling Individual Subjek 2 Pertemuan ke 2	133
Lampiran 23. Form Penelitian Konseling Subjek 2 Pertemuan ke 2	136
Lampiran 24. Laiseg Subjek 2 Pertemuan ke 2	138
Lampiran 25. Laijapen Subjek 2 Pertemuan ke 2	140
Lampiran 26. RPL Konseling Individual Subjek 2 Pertemuan ke 3	142
Lampiran 27. Form Penelitian Konseling Subjek 2 Pertemuan ke 3	145
Lampiran 28. Laiseg Subjek 2 Pertemuan ke 3	147
Lampiran 29. Laijapen Subjek 2 Pertemuan ke 3	149
Lampiran 30. RPL Konseling Individual Subjek 3 Pertemuan ke 1	151
Lampiran 31. Form Penelitian Konseling Subjek 3 Pertemuan ke 1	154
Lampiran 32. Laiseg Subjek 3 Pertemuan ke 1	156
Lampiran 33. Laijapen Subjek 3 Pertemuan ke 1	158
Lampiran 34. RPL Konseling Individual Subjek 3 Pertemuan ke 2	160
Lampiran 35. Form Penelitian Konseling Subjek 3 Pertemuan ke 2	163
Lampiran 36. Laiseg Subjek 3 Pertemuan ke 2	165
Lampiran 37. Laijapen Subjek 3 Pertemuan ke 2	167
Lampiran 38. RPL Konseling Individual Subjek 3 Pertemuan ke 3	169
Lampiran 39. Form Penelitian Konseling Subjek 3 Pertemuan ke 3	172
Lampiran 40. Laiseg Subjek 3 Pertemuan ke 3	174
Lampiran 41. Laijapen Subjek 3 Pertemuan ke 3	176
Lampiran 42. RPL Konseling Individual Subjek 4 Pertemuan ke 1	178

Lampiran 43. Form Penelitian Konseling Subjek 4 Pertemuan ke 1	181
Lampiran 44. Laiseg Subjek 4 Pertemuan ke 1	183
Lampiran 45. Laijapen Subjek 4 Pertemuan ke 1	185
Lampiran 46. RPL Konseling Individual Subjek 4 Pertemuan ke 2	187
Lampiran 47. Form Penelitian Konseling Subjek 4 Pertemuan ke 2	190
Lampiran 48. Laiseg Subjek 4 Pertemuan ke 2	192
Lampiran 49. Laijapen Subjek 4 Pertemuan ke 2	194
Lampiran 50. RPL Konseling Individual Subjek 4 Pertemuan ke 3	196
Lampiran 51. Form Penelitian Konseling Subjek 4 Pertemuan ke 3	199
Lampiran 52. Laiseg Subjek 4 Pertemuan ke 3	201
Lampiran 53. Laijapen Subjek 4 Pertemuan ke 3	203
Lampiran 54. RPL Konseling Individual Subjek 5 Pertemuan ke 1	205
Lampiran 55. Form Penelitian Konseling Subjek 5 Pertemuan ke 1	208
Lampiran 56. Laiseg Subjek 5 Pertemuan ke 1	210
Lampiran 57. Laijapen Subjek 5 Pertemuan ke 1	212
Lampiran 58. RPL Konseling Individual Subjek 5 Pertemuan ke 2	214
Lampiran 59. Form Penelitian Konseling Subjek 5 Pertemuan ke 2	217
Lampiran 60. Laiseg Subjek 5 Pertemuan ke 2	219
Lampiran 61. Laijapen Subjek 5 Pertemuan ke 2	221
Lampiran 62. RPL Konseling Individual Subjek 5 Pertemuan ke 3	223
Lampiran 63. Form Penelitian Konseling Subjek 5 Pertemuan ke 3	226
Lampiran 64. Laiseg Subjek 5 Pertemuan ke 3	228

Lampiran 65. Laijapen Subjek 5 Pertemuan ke 3	230
Lampiran 66. Surat Pernyataan	232
Lampiran 67. Surat Ijin Penelitian	233
Lampiran 68. Surat Selesai Penelitian	234
Lampiran 69. Surat Selesai Bimbingan Skripsi	235
Lampiran 70. Hasil Uji Validasi	236
Lampiran 71. Dokumentasi	239
Lampiran 72. Wawancara Guru BK	241
Lampiran 73. Surat Pernyataan Keaslian	242

